

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

REFRESHER-SEMINAR IN KREUZLINGEN

Freitag, 24. Februar 2023, 18.00 – 20.30 Uhr



Neuen Schwung für dein persönliches Training!

Lass dich in diesem Kurzseminar inspirieren von der Vielfalt von PMT SwingWalking® – viele neue Ideen warten auf dich! Ob neue Moves und Steps, spassige Gehirnfitnessübungen oder Repetition der Grundlagen; du wirst eine beschwingte, fröhliche Zeit erleben und gleichzeitig fundiertes Hintergrundwissen vermittelt bekommen.

Voraussetzung: Die Grundlagen von PMT SwingWalking® sind vertraut.

Swing für Swing zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!

INHALTE

- Repetition der Grundlagen für gesundheitsorientiertes Trampolintraining
- Neue Ideen für ein abwechslungsreiches PMT SwingWalking®-Training
- Moves und Steps, kleine Choreos
- Übungsideen – für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gehirnfitness auf dem Trampolin – für mehr Gleichgewicht und Gangsicherheit
- Vorstellen der Online-Angebote

INFOS

Ort	Kreuzlingen, Hafenstrasse 50b (HafenCenter), direkt beim Hafen-Bahnhof
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, keine Duscheinrichtungen
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin, PMT SwingWalking® und Team
Anmeldung	Kursort / Datum, Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Bitte gib bei der Anmeldung an, auf welchem Trampolin (Marke) du schwingen möchtest. Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle Kurse
Kosten	CHF 95.— inkl. Trampolinmiete Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

Bei Bedarf können Trampoline bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden.